

الحياة اليومية مع كوفيد-19

ناعومي بار-يام † وديريك فان جينيب * † وتشن شن † وبنير بار-يام †
† بنك حليب الأمهات نورثيست، * جامعة هارفارد، † معهد نيو إنجلاند كومبلكس سيستمز
24 مارس 2020

التسوق / الصيدليات / المعاملات الضرورية الأخرى

يتطلب الحصول على الأساسيات وتوفيرها في وقت الأزمات اهتمامًا استثنائيًا. إن العديد من متاجر البقالة تقوم الآن بتقديم عددٍ من الخدمات للحفاظ على سلامة الموظفين والزبائن خلال التسوق. إبحث عن المتاجر المجاورة في محيطك التي تأخذ السلامة على محمل الجد وتوفر الأمور التالية (أو البعض منها):

- معقم لليدين ومناديل معقمة عند المدخل وفي جميع أنحاء المتجر للزبائن وأيضاً للعاملين على صناديق الدفع وعند تعبئة الأكياس.
- موظفين يذكرّون الزبائن بضرورة إبقاء مسافة أمنة فيما بينهم.
- موظفين يستخدمون جهازاً رقمياً لقياس الحرارة لا يلامس الجسم، لقياس درجة الحرارة من الخارج للتأكد من خلو أي شخص يدخل إلى المتجر من الأعراض.
- إمكانية الطلب عبر الإنترنت والتسليم إلى رصيف المشاة أو موقف السيارات أو التوصيل إلى المنزل دون أي اتصال مباشر.
- تمديد ساعات العمل لتجنب الازدحام.
- تخصيص ساعات الصباح الباكرة لكبار السن والزبائن الأكثر عرضة لخطر العدوى.
- الحد من عدد الأشخاص المتواجدين في المتجر في الوقت نفسه.
- إن بعض الصيدليات ترسل الوصفات الطبية عبر التوصيل المباشر أو بالبريد.
- التواصل المنفتح بين الزبائن والعاملين في المتاجر والمدراء لتحسين تجربة التسوق، مع التركيز على سلامة المجتمع.

التدابير التي يجب اتخاذها فيما يتعلق بالذهاب إلى التسوق:

- يجب على الأفراد الذين يشتبهون في احتمال إصابتهم بكوفيد-19، أو لديهم أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا، عدم الذهاب للتسوق. إن أمكن، يجب أن يرتبوا لحلول بديلة تجنب اتصالهم المباشر بالآخرين.
- كذلك، يجب على الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن خمسين عامًا أو الذين يعانون من حالات صحية مسبقة، ترتيب حلول تسوق بديلة، عند الإمكان. فمن المستحسن التسوق في ساعات الصباح الباكرة المخصصة لهذه الفئة من الأشخاص، إذا كانت متوفرة.
- تشمل حلول التسوق البديلة، على سبيل المثال: التسوق عبر الإنترنت، أو استخدام التطبيقات أو المواقع الإلكترونية الخاصة بالتوصيل، أو الاستعانة بصديق أو بفرد من العائلة ليقوم بالتسوق، أو استعمال خدمة التوصيل التي يؤمنها المتجر. مهما كانت وسيلة التوصيل يجب ان تتم من دون الاتصال المباشر.
- يجب تجنب التسوق المتكرر.
- الحد من وقت التسوق. إذا أمكن، بحيث يقوم فرد واحد فقط من كل أسرة بالتسوق. إذا كان هذا يشكل عبئاً كبيراً لشخص واحد، فيجب التخطيط بعناية بحيث يكون لكل فرد جزءاً من القائمة ويكون وقت التسوق قصيراً قدر الإمكان.

خلال الأشهر القليلة الماضية، تغير نمط حياتنا بشكل جذري. فقد أصبحت لعبة كرة السلة، الرحلة إلى متجر البقالة، حتى المشي في مدخل المبنى السكني باتجاه المصعد، كلها محفوفة بالمخاطر المحتملة – بحيث لا نعلم إن كانت هذه النشاطات اليومية الاعتيادية قد تؤدي إلى التقاطنا فيروس كوفيد-19 عبر أشخاص مصابين به من دون علمهم. هذا الأمر ينطبق على كل شيء يلمسونه وكل نفس يخرجونه في المساحات المشتركة حتى ولو لمدة قصيرة جداً. رغم أن الاتصال المباشر هو المسبب الأول لانتشار العدوى، إلا أن هنالك مخاطر أخرى يجب أيضاً تجنبها.

في ظل هذه الظروف الطارئة، ينصح بالقيام بالنشاطات الفردية كرياضة الجري وركوب الدراجة واللقاءات مع الأصدقاء عبر التواصل غير المباشر (FaceTime وغيرها) كبديل للعبة كرة السلة أو غيرها من النشاطات الجماعية. أما بالنسبة إلى التسوق لشراء احتياجاتنا من طعام وأدوية وغيرها فقد نضطر أحياناً إلى مغادرة منازلنا حتى خلال فترة العزل المنزلي. في ظل هذه الظروف المخيفة والشديدة الخطورة تطرح أسئلة كثيرة حول كيفية التصرف بعقلانية للوقاية من الفيروس. أن الإرشادات التالية توفر معلومات لجعل النشاطات الحياتية اليومية أكثر أمناً.

المباني السكنية

تعرض المساكن ذات المداخل المشتركة جميع المقيمين لخطر العدوى، من خلال المساحات المشتركة والمداخل والممرات وغرف الغسيل، وأحياناً حتى من خلال الهواء الذي يتم تنفسه عبر نظام التهوية المشترك.

- تخفيض الوقت في المداخل والمناطق المشتركة، حتى عندما لا تكون مزدحمة. فان فيروس كورونا قد يتواجد على الأسطح وفي الهواء لفترة.
- افتراض أن أية أسطح - كصندوق البريد ومقابض الأبواب وأزرار المصعد – قد تكون ملوثة وبإمكانها نقل كوفيد-19. استعمال قفازات أو قطعة قماش أو حتى محرمة ورقية وغيرها قبل لمسها قد تكون فعالة.
- إذا أمكن، ارتدِ كمامة¹ أو وشاح عند التواجد في أماكن مشتركة. تتوفر كمامات قابلة لإعادة الاستخدام والغسيل، كما توجد تعليمات بسيطة لصنع كمامات بمفردك.
- لدى وصولك إلى شقتك، اغسل يديك جيداً بالصابون (لمدة عشرين ثانية على الأقل) قبل لمس أي شيء. احمل معقم اليدين لتنظيف يديك عند الخروج من المنزل.
- يمكن مراجعة الفقرة أدناه عن كيفية إنشاء منطقة لاستلام الرزم.
- أترك النوافذ في شقتك مفتوحة عندما يسمح الطقس بذلك. كما يمكن لجهاز تنقية الهواء شديد الفعالية في شقتك أن يساعد في نظام التهوية المركزية، أو عندما لا يكون فتح النوافذ ممكناً.
- أن بيئة المصاعد ملوثة، إذ قد يكون هناك العديد من الأشخاص الذين يتشاركونها يومياً. يجب تجنب مشاركة المصاعد مع الآخرين. استخدم الدرج عند الإمكان فإنه تمرين رائع.

¹ إن استعمال الكمامات للوقاية من الفيروس لا يزال موضوع نقاش، ومن الجدير ذكره أنه: (1) يجب على أي شخص يعاني من أعراض خفيفة تجنب الاحتكاك مع الآخرين ووضع كمامة عند الاتصال بالآخرين. (2) يجب القبول باستعمال الكمامات في الأماكن العامة لتجنب المرضى من التردد أو الشعور بالإحراج عند ارتداء الكمامة. (3) بالرغم من إن استخدام الكمامات لا تضمن الوقاية من التقاط المرض، وإن توفرها قد يكون محدوداً بسبب استعمالها بالدرجة الأولى في المراكز الطبية، فإن ارتدائها عند مقاربة الآخرين المحتمل إصابتهم بالعدوى يساعد على الحد من خطر العدوى بشكل كبير. (4) يمكن استخدام الكمامات لدى الأفراد الذين يزيد أعمارهم عن 50 سنة أو الذين يعانون من حالات صحية مسبقة أو المتواجدين في الأماكن الأكثر عرضة للإصابة. على الرغم من أنها غير مثالية، يمكن صناعة الكمامات القابلة للغسل والاستخدام المتعدد يدوياً لتأمين الوقاية في المستشفيات ودور التمريض ومراكز إعادة التأهيل والمساكن الجماعية وغيرها.

- من أجل تقليل الضغط على سلسلة الإمداد بالسلع، والحرص على حصول الجميع على الموارد التي يحتاجون إليها، ينصح بشراء الطعام والبضائع لسد الحاجة لمدة أسبوعين. إن شراء كميات مفرطة من أي منتج هو أمر غير محبذ.

قبل الذهاب إلى المتجر:

- قم بتخصيص ملابس وأحذية معينة للاستخدام عند التسوق. قم بغسل أو تعقيم هذه الملابس بشكل تام قبل وبعد التسوق، واحتفظ بها منفصلة عن الملابس والأحذية الأخرى.
- قم بارتداء قفازات وكمامة (أو وشاح) للوجه يغطي أنفك وفمك.
- قم بإحضار أكياس التسوق الخاصة بك إذا كانت متوفرة، وقم بتطهيرها قبل وبعد التسوق. واحتفظ بهذه الأكياس بعيداً عن الأغراض اليومية الأخرى. تعتبر الحقيبة المتحركة بديلاً رائعاً للأكياس عند الاضطرار للمشي لمسافات طويلة.
- يجب إحضار معقم اليدين أو مناديل التعقيم أو الصابون أو أي مواد أخرى للتعقيم إلى المتجر، في حال احتياجك أو احتياج غيرك لها.
- القيام بإعداد قائمة بالمواد الأساسية، تضم الكميات اللازمة، قبل الذهاب إلى المتجر. إذا كنت تعرف تصميم المتجر، قم بتنظيم القائمة بحيث تسير عبر المتجر دون الحاجة إلى العودة إلى الوراء. إذا أمكن، قم بتحديد بدائل عن المواد مسبقاً في حال عدم توفرها في المتجر. تحضير قائمة كاملة للتسوق تقلل من الحاجة للاتصال بالمنزل واستخدام الهاتف الخليوي في المتجر، الأمر الذي يجب تجنبه بشكل قاطع.
- إذا أمكن، قم بإعداد منطقة مخصصة لوضع المواد فيها لدى الوصول إلى المنزل مثل المرآب أو الشرفة أو عند المدخل، حيث بالإمكان ترك المواد غير القابلة للتلف لمدة يومين أو ثلاثة أيام قبل الاستعمال، المدة التي يفقد في خلالها أي فيروس على الأسطح نشاطه. إذا لزم إحضار البضاعة إلى داخل المنزل، يجب القيام بإعداد منطقة خاصة لها بالقرب من المدخل.

بعض الأغراض التي يمكن وضعها في لائحة التسوق:

- كمامات الوجه N95، إذا توفرت، أو كمامات الجراحة.
- مطهرات، بما في ذلك مطهر وصابون لليدين ومسحوق الغسيل وسائل لجلي الأطباق.
- قفازات، معاطف واقية وأغطية للأحذية.
- المستلزمات الطبية، بما في ذلك جهاز قياس الحرارة وأدوية الزكام والوصفات الطبية الأخرى.
- المواد الغذائية غير القابلة للتلف.

وسائل النقل:

- تجنب المواصلات العامة. ولكن إذا اضطر الأمر، يجب اتخاذ احتياطات إضافية مثل ارتداء الكمامات (أو الأوشحة) والقفازات. إن استعمال السيارة الخاصة تحد من التعرض للفيروس كما تسهل عملية نقل كميات أكبر من الحاجيات إلى المنزل.
- إن استخدام أوبر / ليفت / سيارات الأجرة أفضل من النقل المشترك

- ولكنها قد تحمل مخاطر - وضع الكمامات والقفازات ضروري.
- عند عدم امتلاك سيارة خاصة، قد يكون استئجار سيارة مفيداً خلال أسابيع قليلة إذا توفرت كلفتها والقدرة على ركنها.

عند التواجد في المتجر:

- يجب اتباع التدابير الاحترازية والوقائية اللازمة لتجنب الاتصال المباشر، بما في ذلك الحفاظ على مسافة ستة أقدام / مترين بينك وبين أقرب شخص لك في كل الأوقات.
- قم بتطهير عربة أو سلة التسوق قبل وبعد استعمالها، وضع كيس التسوق الخاص بك بداخلها.
- استخدم القفازات و / أو الأكياس البلاستيكية لسحب المواد عن الرفوف ووضعها في عربة التسوق. بما أن القفازات يمكن أن تتعرض للتلوث عن طريق لمس أي شيء في المتجر، فمن الأفضل، إذا أمكن، استخدام كل من القفازات والأكياس البلاستيكية (ذات الاستعمال لمرة واحدة).
- تجنب لمس أي شيء في المتجر إلا إذا لزم الأمر، وتوخ الحذر الشديد لتجنب لمس وجهك.
- اختر المواد من الصفوف الخلفية من الرف، التي هي أقل تعرضاً للمس من قبل الآخرين.
- إتمام عملية الدفع مع الحد الأدنى من الاتصال المباشر. من الأفضل استخدام الدفع الذاتي والدفع الإلكتروني.
- الطلب من أمين الصندوق وعمال التوضيب ارتداء قفازات أو استخدام معقم اليدين أثناء توضيب مشترياتك.

عند الوصول إلى المنزل:

- ضع المواد في المنطقة المخصصة لها واتركها لمدة 3 أيام (كما ذكر آنفاً).
- تذكير: اغسل يديك عند الانتهاء.
- القيام بغسل البضائع المعرضة للتلف بالماء والصابون قبل توضيبها.
- بالرغم من اتخاذ التدابير الوقائية اللازمة لتجنب الاتصال غير المباشر، ينصح بوضع الثياب في سلة الغسيل والاستحمام بعد أي اتصال مع الآخرين.

استلام الرزم والطرود البريدية

- يمكن أن يبقى فيروس كورونا على الورق والكرتون لمدة يوم واحد، ومن ثلاثة إلى أربعة أيام على البلاستيك والمواد الأخرى، حسب الظروف المحيطة. قبل وصوله إلى منزلك يتعرض أي طرد بريدي للمس من قبل أشخاص كثير.
- إذا أمكن، اترك الطرد مغلقاً في منطقة الاستلام: المرآب أو الرواق أو أي منطقة مماثلة لمدة يومين أو أربعة أيام.
- إذا كان فتح الطرد على الفور ضرورياً، أو لم يكن لديك منطقة مخصصة لتركة لفترة، ينصح بغسله بالماء والصابون أو استعمال مطهر أو مناديل معقمة لمسحه قبل الفتح. قم بإزالة المواد من داخله بعناية وتخلص من العلبة الخارجية.
- تذكير: اغسل يديك عند الانتهاء.